

9月給食たより

令和8年9月1日
調布市立染地小学校

2学期が始まりました。2学期は運動会に、60周年式典、作品展と行事が続きます。夏の疲れが出ないように、食事と睡眠をしっかりとって体調を整えながら過ごしましょう。

『生活リズム』乱れていませんか？

休み明けは、朝なかなか起きられなかったり、体がだるかったり、勉強に集中できなかったり、なんとなく元気が出ないことがありますか？ 休み中の夜ふかしや不規則な食事などによって、生活リズムが乱れたことが関係しているかもしれません。そろそろ夏の疲れも出てくる時期です。残暑に負けず、元気に過ごすために「早寝・早起・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。



朝の過ごし方を見直してみよう

1 早起きする

家を出る1時間～1時間半前には起きて、支度を始めましょう。朝日を浴びることで、すっきり目が覚め、生活リズムが整いやすくなります。



2 朝ごはんを必ず食べる

朝ごはんは、眠っていた体と頭（脳）を目覚めさせるスイッチの役割があります。食欲がわかない人もいますが、果物やスープといった食べやすいものから取り入れ、少しずつ品数を増やして、栄養バランスをよくしていきましょう。



3 トイレに行く

朝、トイレに行く習慣をつけると、便秘の予防につながり、1日をすっきりとスタートすることができます。



★主食・主菜・副菜をそろえると、栄養バランスが整いやすくなります。

主食



主菜



副菜



果物



何かと忙しい朝は、簡単な調理で食べられるものがおすすめです。野菜は、カット済みのものや冷凍品などを利用すると便利です。



1年生とたけのこ学級のみなさんの枝豆さやもぎ体験



その日の給食でおいしくいただきました！

2年生とたけのこ学級のみなさんのとうもろこし皮むき体験



どちらも、第三中学校の給食に一部提供しました。

9月のこんだてより

9日(水)重陽の節句…中国では、9は縁起が良い数字（陽の数字）とされ、9月9日は陽の数字が重なることから「重陽」と言われ、大変おめでたい日とされてきました。日本には1200年程前に伝わり、菊の花の入ったお酒を飲んで長寿を祈ったそうです。給食ではお吸い物に菊の花を浮かべます。

15日(火)お彼岸献立…秋のお彼岸は、秋分の日をはさんで前後3日を合わせた7日間(9/20～9/26)を指し、ご先祖様に感謝し供養をします。秋は萩の花が咲くので「おはぎ」をお供えます。



18日(金)敬老の日献立…9月21日の敬老の日に合わせて、長寿食の合言葉「まごわやさしい」を意識した献立です。まめ、ごまなどの種実類、わかめなどの海藻類、やさしい、さかな、しいたけなどのキノコ類、いも類を取り入れました。

28日(月)もうすぐ運動会がんばろう献立…10月3日(土)は、いよいよ運動会です。魚のラビゴットソースの「ラビゴット」とは、「元気をださせる」という意味があります。ひよこ豆（ガルバンゾー）のスープと合わせてがんばるぞー！！と気持ちを盛りましょう！